

જાગૃતિ

☐ મકરન્દ દવે

આજે આપણે પ્રભાતગોષ્ઠિમાં જાગૃતિની વાત કરીએ. આપણે નિદ્રામાંથી જાગૃત થઈને આવ્યા છીએ તો જાગૃતિ શું છે? તેના વિશે જરા સહચિંતન કરીએ. આપણે જાગૃત થયાં, હરતાં-ફરતાં થયાં, જોવા માંડ્યાં, સાંભળવા માંડ્યાં પણ આપણે ખરેખર જાગૃત થયાં છીએ? નિદ્રા કરતાં જુદી અવસ્થામાં છીએ? એક પ્રશ્ન એવો થાય કે આપણી જાગૃતિ સાચી જાગૃતિ છે? અને જાગૃતિ છે તો કેટલા અંશે જાગૃતિ છે? જાગૃત માણસનું પહેલું લક્ષણ એ કે એની ગતિ એના પોતાના કાબૂમાં હોય. એની સ્થિતિ એને પોતાને વશ હોય. સ્વપ્નમાં તો આપણે ખેંચાઈને જઈએ છીએ, તણાઈને જઈએ છીએ. પણ જાગૃતિમાં તો આપણે દિશા નક્કી કરીએ છીએ, આપણે ગતિ નક્કી કરીએ છીએ. આપણે યોજના ઘડીએ છીએ અને કાર્ય કરીએ છીએ એ બરાબર

છે. એ જાગૃતિનાં લક્ષણો થયાં. આપણે એ કેટલા અંશે કરી શકીએ છીએ? જો આપણે આપણાં વર્તનમાં, વિચારમાં કે વાણીમાં પૂર્ણપણે જાગૃત હોઈએ તો આપણો કાબૂ હોય. એ છે? જોઈએ છીએ કે આપણે ભૂલ કરીએ છીએ અને ભૂલી જઈએ છીએ.

જાગૃતિમાં પણ પૂર્ણ જાગૃતિ એ એવી અવસ્થા છે કે માણસ સંપૂર્ણપણે પોતાના વિચારને સમજી શકે, વાણીને જાણી શકે, વર્તનને પ્રમાણી શકે એમ જ્ઞાની પુરુષો કહે છે. તેમણે એવી સ્થિતિનો અનુભવ કર્યો છે. આપણને પૂર્ણ જાગૃતિ કેમ નથી? તેનું કારણ શું? તો આપણી સામે વિષ્ણુના શયનનું પૌરાણિક ચિત્ર રજૂ કરવામાં આવ્યું છે. અનંત શેષનાગ પર ક્ષીરસાગરમાં વિષ્ણુ શયન કરે છે. એ આપણું સ્વરૂપ છે પણ જાગૃતિ નથી કારણ કે આપણે વિષ્ણુતત્ત્વને ભૂલી ગયા છીએ, અનંતને ભૂલી ગયા છીએ અને ક્ષીરસાગરને ભૂલી ગયા છીએ. આ રૂપક તરીકે છે. પૌરાણિકોએ જે ક્ષીરસાગર કહ્યો તે સામાન્ય સાગર નથી. ક્ષીરસાગરનો વિચાર કરતાં કરતાં આપણે વિષ્ણુ શયનમાં જતા રહીએ છીએ. વિષ્ણુ કેમ સુપ્ત છે? એ સુપ્ત સુધી જો આપણે જઈશું તો જાગૃતિ આવતી જશે.

આ ચિત્ર એટલા માટે મૂક્યું છે કારણ કે આપણામાં રહેલો વિષ્ણુ સૂતો છે. એને સૂતેલો જોતાં જોતાં આપણે વિષ્ણુમય થતાં જઈશું એટલે એટલી વિષ્ણુતત્ત્વની જાગૃતિ થશે. આપણામાં અનંત સૂતેલો છે. અને આપણે ક્ષીરસાગરમાં નથી પણ સામાન્ય સાગર જોઈએ છીએ. આપણે તો ક્ષીરસાગર જોયો પણ નથી. ક્ષીર ક્યા અર્થમાં વપરાય છે? નીરની સાથે ક્ષીર વપરાય છે. જે નીર નથી તે ક્ષીર છે. હંસમાં એવી શક્તિ છે કે તે નીરને જુદું કરીને દૂધ પીવે છે. એ એક કથા છે. પણ એ કથા દ્વારા આપણને શું ઇંગિત કરે છે? આપણા ચેતનની એવી સ્થિતિ હોય કે જેમાં વિવેકથી તે સાર-તત્ત્વ શુદ્ધરૂપે ગ્રહણ કરે અને અસાર તત્ત્વને તે ફેંકી દે છે.

પહેલાં તો આપણે ક્ષીર સાથે પ્રવેશ કરીએ અને હંસ-દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરીએ તો ક્ષીરસાગર જોઈ શકીએ. અને આપણે વિવેક દ્વારા તત્ત્વને ગ્રહણ કરી શકીએ, સત્યને ગ્રહણ કરી શકીએ. પણ આપણે તો નકામું છે તે રાખીએ છીએ એટલે આપણી જાગૃતિ નથી. આપણે મનની ટોપલીમાં દુર્ગંધ મારતો, કોહવાટવાળો કચરો સાચવ્યો છે, એટલે આપણે જાગૃત ન થયા. આપણી બાહ્ય જાગૃતિ થઈ પણ અંતરના કમરામાં જાગૃતિ ન થઈ. બાહ્યપ્રજ્ઞા જાગૃત થઈ પણ અંતરપ્રજ્ઞા જાગૃત ન થઈ. તેને જાગૃતિ કહેવાય? એ તો ખંડિત જાગૃતિ થઈ. જો ક્ષીરસાગરમાં પ્રવેશીએ તો નકામી વસ્તુને ગ્રહણ ન કરતાં કલ્યાણકર્તા, હિતકર્તા, સારી અને સાચી વસ્તુને ગ્રહણ કરીએ છીએ. એમાં

વિષ્ણુતત્ત્વ પડેલું છે.

અનંતને શેષ પણ કહે છે. શેષ એટલે જે શક્તિ ઉપયોગમાં નથી લીધી તે. રોજ જાગીએ છીએ અને નિદ્રામાં જઈએ છીએ. આમ એક ચક્ર ચાલુ છે. પણ ચક્ર દ્વારા આપણામાં જે શક્તિ પડી છે તેનો ઉપયોગ કરતા નથી. આપણી અંદર શક્તિ સુપ્ત પડેલ, નિહિત રહેલી છે તેને જાણતા પણ નથી. એ શક્તિ જાગૃત થાય તો આપણા વિષ્ણુતત્ત્વનો ખ્યાલ આવે. એ તો હજી સુપ્ત જ છે. વિરાટતત્ત્વ સુપ્ત જ પડ્યું છે. ત્યાં કોઈ મનુષ્યની આકૃતિ ન લઈએ કે સાપની આકૃતિ ન લઈએ કારણ કે આ તો ચૈતન્યનો વિરાટ પથારો છે. અને તેના એક ભાગરૂપે આપણે છીએ. જેમ આપણા શરીરના દરેક જીવકોષ સાથે આપણે જોડાયેલા છીએ એમ આપણે પણ ચેતનનો એક કોષ જ છીએ. વિરાટ ચૈતન્યનો એક બુદબુદો છીએ, કે સ્ફુલિંગ છીએ.

વિષ્ણુતત્ત્વમાં પહેલો પ્રવેશ થાય ત્યારે વિવેક શક્તિ, સત્ય-અસત્યનો વિવેક, આત્મસૂજ પ્રાપ્ત થાય છે અને એ પ્રાપ્ત થતાં આપણને શેષ શક્તિનો ખ્યાલ આવે છે. અને ત્યારે થાય છે કે, "ઓહો, મારામાં તો ઘણું બધું પડ્યું છે એને હજી ઉપયોગમાં જ નથી લીધું, એની ઝાંખી પણ નથી થઈ." શેષ શક્તિનો જ્યારે ઉપયોગ કરીએ છીએ અથવા તેનું દર્શન કરીએ છીએ ત્યારે આપણા મનમાં પોતાના મર્ત્ય, મર્યાદિત, ક્ષણભંગુર શરીર વિશે જે ખ્યાલ હોય છે તે ચૂર્ણ-વિચૂર્ણ થવા માંડે છે, એ તૂટવા માંડે છે. આપણું તૂટવું તે આપણા વિષ્ણુતત્ત્વની જાગૃતિ છે.

આપણામાં રહેલું સુપ્ત ચૈતન્ય જાગૃત કેમ થાય એ જાણીએ, જીવીએ, અનુભવીએ તેમાં મને વધુ રસ છે. આપણામાં જે સુપ્ત શક્તિ, શેષ શક્તિ પડી છે તેને જાગૃત કરવાનું મુખ્ય સાધન ધ્યાન છે. ધ્યાનમાં જ્યારે પ્રવેશ થાય છે ત્યારે એક શાંત ગૃહમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ, પ્રશાંતિમાં પ્રવેશ કરીએ છીએ. તે પછી વૃત્તિઓ દ્વારા, વિચારો દ્વારા, વર્તન દ્વારા જે તણાઈ જતાં હતાં તે મંદ પડી જાય છે. આપણા કોલાહલને લીધે જે અંતરનો સૂર સંભળાતો નહોતો તે સૂરનું કોલાહલ શાંત થતાં અનુસંધાન થઈ શકે છે. એમ કહેવાય છે કે સોક્રેટીસ લડાઈમાં જતો ત્યારે પણ ધ્યાનમગ્ન થઈ શકતો. શ્રીમદ્ રાજચંદ્રને આત્મધ્યાની રાજચંદ્ર કહેતા.

સામાન્ય અવસ્થામાં કહીએ છીએ કે, 'મારું ધ્યાન નહોતું, મારું ધ્યાન ન રહ્યું.' એ ધ્યાન બાહ્ય જગતનું ધ્યાન છે જે ઇન્દ્રિયો પૂરતું ધ્યાન છે. પણ ઇન્દ્રિયોને જે પ્રેરે છે એના પ્રતિ ધ્યાન ગયું? અંતરમાં ધ્યાન ગયું? એ ધ્યાન દ્વારા તો આપણી જે નિહિત શક્તિ છે, જે શેષ શક્તિ છે એનું અનુસંધાન કરી શકીએ છીએ. અને એ શક્તિનું

જ્યારે પ્રગટીકરણ, સ્ફુરણ થાય છે ત્યારે એક વિશિષ્ટ આનંદ થાય છે, અલૌકિક આનંદ થાય છે. જે માણસ તાપમાંથી આવી એક વૃક્ષની ઘટામાં આવીને બેસે ને જે શાંતિ થાય, જેમ તરસ્યો માણસ વ્યાકુળ હોય અને શીતળ જળ મળે ને તૃપ્ત થાય, ભૂખ્યા માણસને ભોજન મળે ને તૃપ્તિ થાય એમ ધ્યાન અવસ્થામાં માણસને પ્રશાંત આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

ત્યાર પછી એ પોતાને જે અહંજનિત માનતો હતો એ પોતે નથી પણ એ તેનું આવરણ હતું અથવા ખોળિયું હતું, તેણે પહેરેલું વસ્ત્ર હતું એવો અનુભવ થશે. અને જે સુપ્ત ને નિહિત શક્તિ પડી છે તેનું સ્ફુરણ થશે અને પોતે તેનું એક વાહન છે એવી અનુભૂતિ થશે અને through channel ખૂલી જાય છે. પણ એને માટે નિરંતર અભ્યાસ, સાતત્ય, લાંબા સમય સુધીની સ્થિરતા, નમ્રતાની જરૂર હોય છે. કારણ કે આપણે અનંત આવરણથી યુક્ત છીએ. આપણી ચૈતન્યની વિકસિત અવસ્થા નથી. પણ આપણી મૂઢ અવસ્થા છે, એકાગ્ર અવસ્થા થતી નથી. જ્યારે એકાગ્ર અવસ્થા થાય ત્યારે આપણે નિહિત શક્તિનું અનુસંધાન કરી શકીએ છીએ.

પૂર્ણ જાગૃતિ માટે આપણે આપણા પોતાના અંતરના ઓરડામાં પ્રવેશ કરવો જોઈએ. પછી ખૂબ આનંદ આવે છે.

આસન સે મત ડોલ - મીરાંએ કહ્યું છે.

જ્યારે એ જ વાત ગોરખ કહે છે –

તન થિર, મન થિર, વચન થિર

જો તન સ્થિર, મન સ્થિર અને વચન સ્થિર થાય તો આપણામાં બિરાજમાન રામ પ્રગટ થાય. રામ એટલે વ્યક્ત ચૈતન્ય. રામનો આપણામાં નિવાસ થાય.

*પ્રાતઃપ્રાર્થના પછી મકરન્દભાઈ જે વાત કરતા હતા તેમાંથી.

સં. મીનુ ભટ્ટ

પ્રેમના પ્રવાસમાં સંવાદ હોય કે વિસંવાદ, ઉલ્લાસ હોય કે વેદના, સુખ હોય કે દુઃખ આ બધું ગૌણ છે. પાયાની વાત તો એ છે કે બંને જણાં અતૂટ એકતાનો અનુભવ કરે છે? કે એકબીજાથી દૂર ભાગવાનો પ્રયત્ન કરે છે? દંપતીનું પરસ્પર સાયુજ્ય રચાય છે? જો રચાતું હોય તે પ્રેમનું અસ્તિત્વ છે. સંબંધનું ઊંડાણ અને બન્ને પાત્રોની શક્તિ અને જીવંતતા એ પ્રેમની સાબિતી છે. બંને પાત્રો સમરસ થઈને એકબીજામાં ઓગળી ગયાં હોય તો એનું નામ પ્રેમ; અને બંને પાત્રો એકબીજાથી વિખૂટાં રહી ગયાં હોય તો ત્યાં પ્રેમનો અભાવ છે.

- એરિક ફ્રોમ, Art of Loving માંથી, અનુ. ડો. અમૃત રાણિંગા